

Insalata tonno e ceci



Esecuzione: Facile

Preparazione: 20

Cottura: 0

Dosi per 4 persone

Sul fondo di una piccola insalatiera mescola la senape con un filo di olio, una spruzzata di succo di limone e pepe per ottenere una salsa fluida.

Sgocciola il tonno dall'olio e i ceci dal liquido di conservazione. Radunali nell'insalatiera e mescola delicatamente, aggiusta di sale. In un piatto da portata adagia l'insalatina e mettili sopra il tonno condito. Completa con il prezzemolo tritato. Servi, a piacere, accompagnando con le fettine di baguette condite con un filo d'olio e sale.

Ingredienti per 4 persone

- 80 di tonno sott'olio
- 120 g di ceci in scatola
- una busta di insalatina mista
- prezzemolo tritato
- un cucchiaino di senape

- 2 cucchiari di olio EV
- 1/2 limone
- sale e pepe
- mezza baguette